

حيث يتسبب النيكوتين في تضيق الأوعية الدموية بما في ذلك التي بفروة الرأس

التدخين يسبب .. تساقط الشعر



ذكرت مجلة «إن ستايل» الألمانية أن سقوط الشعر له أسباب عدة، منها مرضية ومنها نفسية ومنها ما يتعلق بالعادات الحياتية وطرق العناية الخاطئة. وأوضح المجلة أن سقوط الشعر قد يرجع إلى التدخين حيث يتسبب النيكوتين في تضيق الأوعية الدموية بما في ذلك الأوعية في فروة الرأس، ومن ثم لا يتم إمداد بصلات الشعر بالعناصر المغذية بشكل كاف، وبالتالي يسقط الشعر، حسبما ذكر موقع 24 .

كما أن التدخين له تأثير سلبي على توازن الهرمونات، مما يؤدي بدوره إلى سقوط الشعر، لذا ينبغي الإقلاع عن التدخين قورا. وقد يرجع تساقط الشعر إلى نقص فيتامين B12 والحديد، وهو ما يمكن التغلب عليه من خلال تناول الأطعمة الغنية بهما، مثل السمك والمكسرات ومنتجات الألبان والسيانخ. كما أن سقوط الشعر قد يكون سببه فرط نشاط أو قصور الغدة الدرقية.

ومن ناحية أخرى، قد تكون عادات العناية الخاطئة سببا في سقوط الشعر، مثل الاستخدام المتكرر لمكواة الفرد أو مكواة التجهيد. لذا لا يجوز استخدام هذه الأدوات بمعدل أكثر من مرة واحدة أسبوعيا.

ويرفع خطر سقوطه، خاصة إذا تم ربط الشعر ليلًا أو وهو في حالة مبتلة. وبالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي تجفيف الشعر بفرقة بواسطة منشفة إلى سقوط الشعر. لذا ينبغي تجفيف الشعر برفق بواسطة منشفة ذاتلياف دقيقة. وقد يكون سبب سقوط الشعر نفسيًا، حيث إن التوتر النفسي للصحوب بصعوبات النوم قد

وبالمثل يلجأ الصبغ للتكرار للشعر ضررا بجذوره، مما يهدد الطريق لسقوطه. كما أن شد الشعر بقوة باستمرار لتصفيفه على شكل كعكة أو ذيل حصان بشكل إجهاذا على الجذور، مما

أمراض اللثة تزيد خطر الإصابة بالسرطان لدى النساء



خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن النساء اللاتي يعانين من مرض اللثة يواجهن خطرا أكبر للإصابة بعدة أنواع من السرطان، وخاصة سرطان المريء وسرطان الثدي. وقالت الدراسة، التي نُشرت في مجلة علم الأوبئة السرطانية والمؤشرات الحيوية والوقاية التابعة للجمعية الأمريكية لأبحاث السرطان: «تاريخ أمراض اللثة كان مرتبطا بزيادة خطر الإصابة بأمراض السرطان بنسبة 14 في المئة». . حسبما ذكرت بي بي سي .

وأقادت الدراسة الأمريكية بأن الارتباط الأقوى كان بسرطان المريء، الذي كان احتمال الإصابة به أكثر ثلاث مرات بين النساء اللاتي يعانين من أمراض اللثة. وكشف الباحثون أيضا عن «خطر أعلى بكثير» للإصابة بسرطان الرئة وسرطان المراهة وسرطان الجلد وسرطان الثدي . وشارك في الدراسة، التي أجريت خلال الفترة بين عامي 1999 و2013، أكثر من 65 ألف

امرأة في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث، وصالن استبيانات عن صحتهن.

اقرأ أيضا: فوائد تنظيف الأسنان بالخيوط «غير مألوفة» وتابعت الدراسة النساء اللواتي

الأشخاص الذين يعانون من أمراض اللثة يواجهون مخاطر أعلى للإصابة ببعض أنواع السرطان. لكن هذه الدراسة هي الأولى من نوعها، التي تركز على العلاقة بين أمراض اللثة وجميع أنواع السرطان، وفقا لـلين واكتاوسكي ويندي، الباحثة الرئيسية في الدراسة وعميدة كلية الصحة العامة بجامعة ولاية نيويورك في بافالو. وأضافت: «هذه أول دراسة وطنية تركز على النساء، خاصة الأكبر سنا».

اقرأ أيضا: تحليل الدم قد يساعد على اكتشاف سرطان المبيض مبكرا

وأشارت إلى أن هناك حاجة إلى إجراء مزيد من الأبحاث لمعرفة كيفية تأثير مرض اللثة على الإصابة بالسرطان. وتقول إحدى النظريات إن مسببات الأمراض يمكن أن تنتقل من خلال اللعب ولوحة الأسنان، أو من خلال النسجة اللثة المريضة إلى الدورة الدموية.

لهذه الأسباب الصحية تفادى «لحس الكلاب»



وتسبب تعفّنات خطيرة جدا على مستوى الجلد إذا وصلت إلى الإنسان. وعند التعرض للجراثيم التي يحملها الكلاب غير المألّفة أو اللّحس، تحصل أعراض مرضية أخرى مثل الحرارة والتعرق ونقص الطاقة. وتؤدي الجراثيم المنقولة عبر الكلاب إلى تروّس سريع في صّحة المصاب، بخلاف ما يحصل عند انتقال العدوى بطريقة مغايرة. وتتطلب عدوى جراثيم الكلاب رعاية صحية مكثّفة، ولذلك فإنّ من يربون كلابا مدعوون إلى الحيطة رغم جانب العطف الإنساني في العناية بالحيوانات الأليفة.

حذر خبراء في الصحة من أضرار تتجمّع عن تعامل الإنسان مع الكلاب، لاسيّما حين تعيش معهم في البيت الواحد وقد تقوم بلحس من يربونها في وجوهم أعرايا عن حياء لهم. وينجيه الباحث المختص في البكتيريا والفيروسات، جون أكسفورد، إلى أنّ الكلاب تقضي نصف حياتها وأنوفها محشورة في أماكن قذرة، وبالتالي فهي مليئة بالجراثيم ويتوجب التعامل معها بحذر، حسبما ذكر موقع سكاي نيوز.

وتحمل الكلاب في لعابها ميكروبات تسمى «Capnocytophaga Canimorsus»

في بادرة أمل جديدة للقضاء على البدانة علماء يكتشفون وجود خلايا في الدماغ تتحكم بالجوع

تُفَعّل بتأثير الجوع قِطّ أو اثنا تدفع إلى أفعال للبحث عن غذاء أيضا. وقال الكسندر تاكنو، الذي أعد الدراسة، «إن هناك احتمالين حين نرى شيئا كهذا، الأول هو أن الخلايا تجاري ما يحدث، أي أن الجوع يفعّلها ولكنها في الحقيقة لا تحرك عملية تناول الغذاء. والاحتمال الثاني هو أنها في الحقيقة جزء من آلية الحس بالجوع والاستجابة له. وفي هذه الحالة نحن نميل إلى الاحتمال الثاني». كما أقادت صحيفة الانديبنذنت.

ويمكن أن يوفر هذا الاكتشاف إذا تاكدت صحته حلا فاعلا لمحاولة خفض الوزن . بحسب الباحثين الذين أكدوا أن المصابين بمرض السكري والذين يعانون من مشاكل بسبب الوزن على الأخص يمكن أن يحققوا منافع كبيرة من ذلك.

«إسلاف» : كشفت دراسة جديدة إمكانية التوصل إلى علاج جديد للبدانة، بعد أن اكتشف علماء وجود خلايا في الدماغ تتحكم بالجوع. وتبين التجارب التي أجراها العلماء أن مناطق معينة من الدماغ تُفَعّل استجابة للجوع، ويمكن أن يشجع هذا على الأكل، بحسب العلماء. مشيرين إلى أن استهداف هذه الخلايا قد يكون طريقة قاعلة لخفض الوزن.

واكتشف باحثون في جامعة برينستون الأمريكية أن منطقة في الدماغ معروفة باسم «دي آر آن» كانت تُفَعّل في فترات اختبار عندما وتكون استجابة الخلايا مختلفة حين تُعطى الفئران كمية زائدة من الغذاء في مؤشر إلى أن هذه المنطقة من الدماغ تقوم بدور في السلوك التغذوي. ولكن لا يُعرف ما إذا كانت هذه الخلايا

كرة القدم تحسن من نمو العظام عند الأطفال



القدم تحديدا كانت معدلات نمو عظامهم أعلى من غيرهم، و حتى أن مؤشرات هشاشة العظام لديهم كانت أقل من البقية وسرعة التئام الكسور العظمية كانت أكبر.

كما أشار الخبراء إلى أن دراساتهم أظهرت أيضا أن الأطفال الذين يواظبون على ممارسة الرياضة كانوا أقل عرضة للإصابة بالأمراض العصبية والتهابات المفاصل.

ويؤكد خبراء الصحة أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر على نمو الأطفال، كاضطراب الهرمونات مثل قلة إفراز هرمون النمو، أو انخفاض مستويات هرمون الغدة الدرقية، بالإضافة إلى الإصابة ببعض الأمراض الكامنة، مثل القلب أو أورام الغدة النخامية، أو نقص العناصر والأملاح المعدنية الضرورية للنمو في الجسم كالكالسيوم والفوسفور وغيرها.

وللعالجة تلك المشكلات غالبا ما يلجأ الأطباء إلى إخضاع الأطفال لنظام غذائي شامل غني بالكالسيوم والبروتينات والحديد والفوسفور، أما المشكلات الهرمونية فغالبا ما تعالج بالأدوية التي يتم إعطاؤها تحت إشراف طبي دقيق.

أكدت دراسة أجراها باحثون من جامعة أكسفورد البريطانية أن ممارسة رياضة كرة القدم تحسن من نمو العظام عند الأطفال.

يشير العديد من خبراء الصحة إلى أن لممارسة الرياضة في مرحلة الطفولة أو المرافقة العديد من الفوائد على صحة الجسم، وبعضهم يؤكد أن التمارين الرياضية تحسن من نمو العظام والغضاريف وتحمي من هشاشة العظام، حسبما ذكر موقع روسيا اليوم.

وحول الموضوع قال علماء من جامعة أكسفورد البريطانية: «خلال دراسائنا التي تتعلق بنمو الأطفال قمنا بمتابعة مئات الصالات الصحية لأطفال تتراوح أعمارهم بين 12 و14 عاما. خلال الدراسة تم تقسيم الأطفال إلى مجموعتين: الأولى ضمت الذين يواظبون على ممارسة بعض أنواع الرياضة كالسباحة وركوب الدراجات وكرة القدم، أما الفئة الثانية من الأطفال فضمت من يفضلون الجلوس في المنزل وعدم القيام بنشاطات بدنية في أوقات الفراغ».

وبعد انتهاء الدراسة تبين أن الأطفال الذين يمارسون الرياضة يتمتعون بمعدلات نمو أعلى، والذين يمارسون كرة